

“L'unica regola del viaggio è; non tornare come sei partito, torna diverso” (Anne Carson)

“The only rule of travel is: don't come back as you left. Come back different” (Anne Carson)

Travel Experience

il viaggio che nutre la mente e il cuore

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

Il 2021 volge al termine e porta con sé i momenti piacevoli e spiacevoli che lo hanno caratterizzato. È stato per tutti noi, per vari motivi, un anno impegnativo nel quale non abbiamo avuto il tempo e la possibilità di pensare, di rallentare e di progettare il futuro.

È importante ricordare il bello che abbiamo vissuto ma, anche, elaborare ed accettare ciò che ci ha fatto soffrire con la consapevolezza che la vita essendo in continuo fluire “niente è per sempre” compreso i momenti spiacevoli.

È possibile dunque, per ciascuno di noi, guardare avanti con la voglia di perseguire nuovi obiettivi, grandi o piccoli che siano. A tale scopo, potrebbe esser d'aiuto la stesura di una lista di buoni propositi per l'anno nuovo: praticare uno sport, mangiare sano, essere più ordinato, risparmiare, smettere di fumare ecc.

L'anno scorso sul numero di dicembre di Travel e Spa ho scritto per i lettori “Le sette chiavi per aprire le porte al cambiamento”. Quest'anno ho pensato che per iniziare il nuovo anno con il giusto approccio potrebbero essere d'aiuto i viaggi, per predisporre al cambiamento. Il viaggio è



sinonimo di rinnovamento perché consente di relazionarsi con abitudini e culture diverse, permette di sperimentare nuovi modi di affrontare le cose di sempre. Non è un caso che Marcel Proust diceva: “Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'avere nuovi occhi”. In questo articolo vorrei invitare i lettori a provare “il viaggio esperienziale” come fonte di rinnovamento.

Il viaggio esperienziale

Negli ultimi anni, sempre più persone scelgono di trascorrere le proprie vacanze dando rilievo non soltanto alla meta ma anche all'esperienza del viaggio stesso.

Nella scelta della meta, del luogo, delle avventure da vivere si riflette la personalità del viaggiatore. Sapere se per ognuno di noi è più importante “l'esperienza” o “la meta” del viaggio può indirizzare verso scelte diverse.

Pertanto, chiedetevi se preferite una forma di turismo tradizionale e standardizzato che vi attira per la sua destinazione e vi consente di visitare luoghi belli e scattare splendide foto, oppure siete maggiormente attratti da un turismo più attivo che pone al centro del viaggio il “fare” coinvolgendovi in attività originali, autentiche, intime che vi consentono di uscire dalla comfort zone e incrementare la vostra crescita personale?

Il viaggio di evasione e di destinazione è, attualmente, sempre più soppiantato dal cosiddetto “turismo esperienziale” cioè quel tipo di turismo che permette di conoscere cose diverse dal solito, ma soprattutto che abbia un importante coinvolgimento emotivo e che catturi la mente e il cuore del viaggiatore.



TRAVEL EXPERIENCE: THE JOURNEY THAT NOURISHES THE MIND AND HEART

The year 2021 is drawing to a close and brings with it the pleasant and unpleasant moments that have characterized it. It has been for all of us, for various reasons, a challenging year in which we have not had the time or the opportunity to think, to slow down and to plan for the future.

It's important to remember the good things we've experienced, but also to process and accept the things that made us suffer with the awareness that life is a continuous flow and that “nothing lasts forever”, including unpleasant moments.

It is possible then, for each of us, to look forward with the desire to pursue new goals, big or small. To this end, it might be helpful to make a list of good intentions for the new year: play a sport, eat healthily, be tidier, save money, quit smoking, etc.

Last year in the December issue of Travel and Spa I wrote for readers “The Seven Keys to Opening the Door to Change.”

This year I thought that in order to start the new year with the right approach, travel could be of help, to prepare for change. Travel is synonymous with renewal because it allows you to relate to different habits and cultures, it allows you to experience new ways of dealing with the usual things. It is no coincidence that Marcel Proust said: “The true voyage of discovery does not consist in seeking new lands, but in having new eyes”.

In this article, I would like to invite readers to try “experiential travel” as a source of renewal.

In recent years, more and more people are choosing to spend their vacations emphasizing not only the destination but also

the experience of the journey itself. In the choice of the destination, of the place, of the adventures to live, the personality of the traveler is reflected.

Knowing whether “the experience” or “the destination” of the trip is more important to each of us can lead us to different choices.

Therefore, ask yourself if you prefer a traditional and standardized form of tourism that attracts you because of its destination and allows you to visit beautiful places and take great photos, or are you more attracted to a more active tourism that puts “doing” at the center of the trip, involving you in original, authentic, intimate activities that allow you to leave your comfort zone and increase your personal growth?

The journey of escape and destination is, at present, more and more supplanted by the so-called “experiential tourism”, that is, the kind of tourism that allows you to know things different from the usual, but above all that has an important emotional involvement and that captures the mind and heart of the traveler.

The total immersion in the place and the environment in which you go makes the trip a psychological event, a real life experience that allows you to feel emotions, to perceive feelings, to imprint in the mind memories that stimulate all the senses.

What is experiential tourism?

Experiential tourism, also known as “existential” or “conscious” tourism puts personal experience at the center of the journey, giving the traveler the opportunity to dive into tradition, culture, food and wine, history and interpersonal relationships, through unforgettable, unique and different events, organized ad hoc for certain occasions or for specific needs that represent opportunities for exploration and personal growth. The word “experience” comes from the Latin word “experi” which means “to experience”.

L'immersione totale nel luogo e nell'ambiente in cui ci si reca rende il viaggio un evento psicologico, una vera e propria esperienza di vita che consente di provare emozioni, di percepire sensazioni, di imprimere nella mente ricordi che stimolino tutti i sensi.

Che cos'è il turismo esperienziale?

Il turismo esperienziale, detto anche “esistenziale” o “consapevole” mette al centro del viaggio l'esperienza personale, dà al viaggiatore la possibilità di tuffarsi nella tradizione, nella cultura, nel mondo enogastronomico, nella storia e nelle relazioni interpersonali, attraverso eventi indimenticabili, unici e diversi, organizzati ad hoc per determinate ricorrenze o per specifiche esigenze che rappresentano delle occasioni di esplorazione e di crescita personale. La parola “esperienza” proviene dal latino “experi” che significa “sperimentare”.

Il turismo esperienziale favorisce quei viaggi che sollecitano le emozioni, nuove esperienze e la conoscenza di se stessi come, per esempio, i viaggi spirituali (yoga, meditazione, consapevolezza), religiosi, culturali, enogastronomici, naturalistici, di volontariato, artistici-culturali, ecc.

Il viaggiatore vive esperienze cucite “su misura” che lo rendono protagonista del proprio viaggio.

Obiettivi del turismo esperienziale

In un mondo fortemente “connesso” essere in grado di vivere esperienze reali, nelle quali il viaggiatore è chiamato a partecipare attivamente, vuol dire mettere da parte per qualche tempo le esperienze virtuali e sperimentarne altre più concrete confrontandosi con l'altro e con sé stessi in maniera diretta.

Vuol dire riuscire ad assaporare cibi particolari o semplicemente gustarli con una maggiore consapevolezza e calma, significa ascoltare lingue e ritmi diversi dal solito, esplorare tradizioni e culture differenti dalla propria, sperimentare,



Experiential tourism favors those trips that solicit emotions, new experiences and self-knowledge such as, for example, spiritual trips (yoga, meditation, awareness), religious, cultural, gastronomic, naturalistic, volunteer, artistic-cultural, etc..

The traveler lives “tailor-made” experiences that make him the protagonist of his own journey.

Objectives of experiential tourism

In a strongly “connected” world, being able to live real experiences, in which the traveler is called to actively participate, means putting aside for some time the virtual experiences and experiencing more concrete ones, confronting the other and oneself directly.

It means being able to taste particular foods or simply enjoy them with greater awareness and calm, it means listening to languages and rhythms different from the

tare, per esempio, in un evento all'interno di una Spa occasioni di benessere autentico e di crescita interiore.

Il viaggio esperienziale ha l'obiettivo di stimolare il viaggiatore ad allargare i propri orizzonti, ad andare oltre i propri schemi mentali per aprirsi alla vita accrescendo la fiducia nelle proprie risorse personali.

Il turismo esperienziale, pertanto consente di:

- incrementare la creatività, la consapevolezza, la crescita personale e spirituale;
- scegliere consapevolmente una meta che ponga l'accento soprattutto sul coinvolgimento del viaggiatore che decide di realizzare esperienze significative;
- mettere da parte, per qualche giorno o anche solo per un fine settimana, la routine e l'ordinarietà lasciando spazio all'intraprendenza e a una sana “auto-sperimentazione”;

usual, exploring traditions and cultures different from one's own, experiencing, for example, in an event in a spa, opportunities for authentic well-being and inner growth. Experiential travel aims to stimulate the traveler to broaden their horizons, to go beyond their mental schemes to open up to life by increasing confidence in their personal resources.

Experiential tourism, therefore, allows to

- increase creativity, awareness, personal and spiritual growth;
- consciously choose a destination that emphasizes above all the involvement of the traveler who decides to make significant experiences;
- set aside, for a few days or even just for a weekend, the routine and ordinariness leaving room for initiative and a healthy "self-experimentation";
- leave prejudices and expectations at home, trying the new experience with an open mind and a light heart;
- improve neuroplasticity, i.e. the brain's ability to more easily create new neural pathways that translate into flexible solutions and more creative strategies for dealing with problems.

My wish for you in 2022 is to make a journey, departure and return, to acquire the richness that comes from going around the world, discovering places and landscapes, overcoming trials, tasting food, listening to stories and music belonging to places different from your own.

It is from the encounter with the other, different from you, and from the comparison with yourself, that you will feel driven to overcome your fears, your insecurities, your limits, to go beyond, to dare.

- lasciare a casa pregiudizi e aspettative cimentandosi con mente aperta e cuore leggero nella nuova esperienza;
- migliorare la neuroplasticità, cioè la capacità del cervello di creare più agevolmente nuove vie neurali che si traducono in soluzioni flessibili e strategie maggiormente creative nell'affrontare i problemi.

L'augurio che vi faccio per il 2022 è di realizzare un viaggio, partenza e ritorno, per acquisire quella ricchezza che proviene dall'andare per il mondo, a scoprire luoghi e paesaggi, a superare prove, a gustare cibi, ad ascoltare storie e musiche appartenenti a posti dissimili dai vostri.

È dall'incontro con l'altro, diverso da voi, e dal confronto con voi stessi, che vi sentirete spinti a superare le vostre paure, le vostre insicurezze, i vostri limiti, ad andare oltre, ad osare.

La nostra esperta



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentidipsicologia.it

